

說明：因應壓力的方法介紹與練習



說明：教師自編情境故事，請學生分組討論與



說明：上課實況，青少年常見壓力情境說明



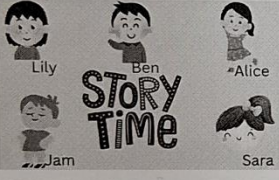


說明：各組分享討論結果



說明：應用課程所學，以運動方式解壓

說明：青少年常見壓力源介紹

<p>Some Common Teen Stressors</p> 	<p>請說出常見的青少年壓力源有哪些？</p> <p>家長、老師對於成績的期待、考試頻繁、課業讀不懂</p>
<p>What Is Stress?</p> <p>Negative Effects of Stress: If you feel stress for a long time, it can cause problems like:</p> <ul style="list-style-type: none"> Nervous habits (like biting your nails) Trouble sleeping or eating <p>Positive Side of Stress: Not all stress is bad!</p> <ul style="list-style-type: none"> It can help you focus It can push you to do your best (like before a game or test) 	<p>什麼是壓力？對於你有哪些正面與反面的影響？</p> <p>正向：激發動力、提升自我抗壓力</p> <p>反向：情緒焦慮、緊張、憂鬱</p>
<p>How to Manage Stress?</p> <ul style="list-style-type: none"> Practice Good Health Habits Use Stress-Relief Skills Be Physically Active Manage Your Time 	<p>如何管理與調適壓力？你可以做什麼？</p> <p>正向思考，從困難中看到學習進步的機會</p>
 <p>comprehension questions</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. What is the source of his/her stress? 2. How does he/she manage stress? 3. Do you have any other suggestions? 	<p>當你的朋友如同故事裡的青少年主角有壓力時，你可以給他哪些建議？</p> <p>與信任的人談談，像是朋友、師長並培養自己的自信心。</p>

請寫出學習本單元 Managing Stress 與壓力同行之後，你的收穫有哪些？



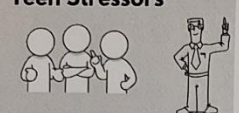

我可以有什麼方法來調適我的壓力



壓力有哪些種類



壓力對青少年的影響

<p>Some Common Teen Stressors</p> 	<p>請說出常見的青少年壓力源有哪些? 課業壓力, 外貌身材改變 家人的期望, 各種人際關係 升學問題</p>
<p>What Is Stress?</p> <p>Negative Effects of Stress: If you feel stress for a long time, it can cause problems like:</p> <ul style="list-style-type: none"> Nervous habits (like biting your nails) Trouble sleeping or eating <p>Positive Side of Stress: Not all stress is bad!</p> <ul style="list-style-type: none"> It can help you focus It can push you to do your best (like before a game or test) 	<p>什麼是壓力? 對於你有哪些正面與反面的影響? 正: 為了未來人生努力讀書 反: 壓力過大倒置焦慮, 身體不適</p>
<p>How to Manage Stress?</p> <ul style="list-style-type: none"> Practice Good Health Habits Use Stress-Relief Skills Be Physically Active Manage Your Time 	<p>如何管理與調適壓力? 你可以做什麼? 放下事情專心休息一天 允許自己失敗</p>
<p>comprehension questions</p> <p>1. What is the source of his/her stress? 2. How does he/she manage stress? 3. Do you have any other suggestions?</p>	<p>當你的朋友如同故事裡的青少年主角有壓力時, 你可以給他哪些建議? 放下壓力源頭放鬆休息 跟家人、朋友、老師等信任的人吐露苦水。</p>

請寫出學習本單元 Managing Stress 與壓力同行之後, 你的收穫有哪些?

- ♥ 如何減少壓力
- ♥ 正向思考
- ♥ 將壓力轉化為動力

Some Common Teen Stressors



請說出常見的青少年壓力源有哪些？
考試頻繁，人際關係，情感問題
外貌不滿。

What Is Stress?

Negative Effects of Stress:
If you feel stress for a long time, it can cause problems like:

- Nervous habits (like biting your nails)
- Trouble sleeping or eating

Positive Side of Stress:
Not all stress is bad!

- It can help you focus
- It can push you to do your best (like before a game or test)

什麼是壓力？對於你有哪些正面與反面的影響？
一種讓自己持續負面的情緒。

正面 = 自我成長，了解自己的極限和需求到哪裡！
需要休息時就停下來。 / 反面 = 人際關係的疏離。

How to Manage Stress?

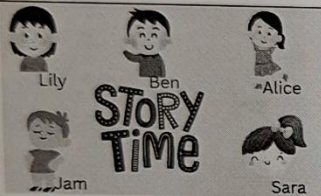
- Practice Good Health Habits
- Use Stress-Relief Skills
- Be Physically Active
- Manage Your Time



如何管理與調適壓力？你可以做什麼？

可以先去想自己的壓力到底是什麼！

在來可以聽音樂來放鬆自己！



comprehension questions

1. What is the source of his/her stress?
2. How does he/she manage stress?
3. Do you have any other suggestions?

當你的朋友如同故事裡的青少年主角有壓力時，你可以給他哪些建議？

可以先給他一些安心，然後建議他可以去聽個音樂、休息、睡覺讓自己不要在亂想，給自己施加壓力！

請寫出學習本單元 Managing Stress 與壓力同行之後，你的收穫有哪些？



不亂想



不因為人際關係而感到有壓力



可以做一些有喜歡的事情讓自己開心！

台南市114學年度善化國中辦理健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	校園整潔與教師身心健康守護	
活動日期	114年8月~115年6月	
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)		
		
說明：健康中心物品與枕套清洗晾曬	說明：健康中心隔間清洗晾曬	
		
說明：垃圾桶清洗晾曬	說明：SEL 教師社群充電補給	